

Information om träningsgrupp

Välkommen till träningsgrupp för dig med KOL eller hjärtsvikt.

Plats

Rehabcentrums träningshall.

Träningstider

- Måndagar 14.30-15.30
- Torsdagar 14.30-15.30
- Gruppen pågår under 10 - 12 veckor

Träningen bedrivs i en träningslokal under ledning av fysioterapeut och består av styrke-, rörlighets- och balansövningar. Träningen anpassas efter deltagarnas ork och förmåga.

Medtag lediga kläder och gymnastikskor vid alla träningstillfällen. Dusch- och omklädningsrum finns. Medtag egen handduk. Undvik parfym/rakvatten och andra starka dofter vid ditt besök av hänsyn till personer med allergi/astma.

Har du frågor?

Kontakta Rehabcentrum på 0910-77 16 84 klockan 08.00 – 09.00 samt 13.00 - 13.30 alla vardagar.